

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 4

Artikel: Was die Haut alles kann - und was sie will
Autor: Nydegger, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723647>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Was die Haut alles kann – und was sie will



Foto: Puls-Dossier
«Gesunde Haut»

Die Haut dient als Schutzorgan und ist an der Regulierung des Wärmehaushalts beteiligt. Sie ist zudem ein wichtiger Helfer in den Kontakten zur Umwelt. Sowohl das Sehen als auch das Hören wird durch das Empfinden der Haut unterstützt. Die alternde Haut wird häufiger als die junger Menschen krank und verlangt auch etwas andere Pflege.

Als lebensnotwendiges Organ umhüllt die Haut unseren Körper und bewirkt einen Schutz vor schädigenden äusseren Einwirkungen. Mit ihren Blutgefässen, die sie erweitern und verengen kann, sowie durch die Verdunstung von Wasser hilft sie den Wärmehaushalt regulieren. Mit der Schweissproduktion unterstützt sie die Nierentätigkeit. Dank ihren verschiedenen Sinnesrezeptoren können Berührung, Druck, Schmerz, Kälte und Wärme wahrgenommen werden. Die Gesamtfläche der Haut beträgt etwa zwei Quadratmeter und ihr Gewicht rund fünf Kilo,

womit sie das grösste und schwerste Organ des Menschen ist.

Die Haut besteht grob gesagt aus drei Schichten. Oberhaut und Lederhaut ruhen auf der Unterhaut. In der Oberhaut werden ständig neue Zellen gebildet. Diese Zellen durchlaufen charakteristische Veränderungen, letztlich verhornen sie und schuppen an der Oberfläche der Haut ab. Wir verlieren alle ständig verhornte Zellen; die Schuppung ist aber so fein, dass wir sie meist gar nicht bemerken. Unter der Oberhaut befindet sich die Lederhaut, die ihre Festigkeit durch ein Netz von Bindegewebssäden erhält. Aus dieser Hautschicht entspringen die Haare, Nägel, Talgdrüsen und Schweissdrüsen. Die Unterhaut besteht vor allem aus Fettgewebe.

Anders als die Haut des Reptils, die periodisch, aber dafür vollständig abgeworfen wird, ist die menschliche Haut in einem ständigen Erneuerungsprozess begriffen. Vielleicht auch deshalb wird sie oft als Träger oder Symbol für die Seele empfunden. Dass sie seelische Vorgänge abbildet, ist unumstritten.

Die Haut kann Spiegel sein von Emotionen wie Wut, Zorn, Liebe, Güte, Angst oder Unsicherheit.

Im gesunden Zustand ist die Haut ein Organ, das nur geringe Pflege erfordert. Oft wird sie daher kaum wahrgenommen. Beim Ausbruch einer Hautkrankheit aber macht die Haut heftig auf sich aufmerksam. Vor allem ältere Menschen sollten bei Hauterkrankungen ärztliche Hilfe suchen.

Die alternde Haut

Am wohllichsten spüren wir unsere Haut, wenn sie von einem lieben Menschen zärtlich gestreichelt wird. Die Empfindungsfähigkeit nimmt mit dem Alter nicht ab. Hingegen sind bei der Haut der älteren Menschen sowohl die Durchblutung und Spannkraft als auch die Talg- und Schweissproduktion vermindert. Die Trockenheit der Haut führt vor allem an den Beinen zu trockener Abschuppung. Das sind nicht nur die Folgen der normalen Hautalterung, sondern auch diejenigen der jahrzehntelangen äusseren Einflüsse. An den nicht von Kleidung bedeckten

Puls-Dossier «Gesunde Haut»

Wir alle sind immer wieder konfrontiert, mit «Püggeli», offenen Wunden, Warzen, Allergien, Schuppen, Fieberbläschen oder Sonnenbränden. Auch ein Blick auf die mit Kosmetik- und Hautpflegeprodukten gefüllten Regale in Drogerien und Warenhäusern sagt mehr als jede Ärztestatistik. Das Geschäft mit der Haut blüht wie nie zuvor.

Dass sich dieser Trend in den kommenden Jahren noch verstärkt, darin sind sich Experten einig. Denn Abgase, die Zerstörung der Ozonschicht, Russ- und Staubpartikel belasten unsere Haut und machen sie immer empfindlicher. Das verlangt nach Pflegeprodukten. Das Problem: Für kritische Konsumentinnen und Konsumenten ist es unmöglich, angesichts der unzähligen Produkte das Richtige für ihre Haut zu finden.

Diese Wissenslücke will das neue Puls-Dossier «Gesunde Haut» schliessen. Es enthält wichtige Informationen, wie man seine Haut reinigt und pflegt und wie man sich bei den häufigsten Hautkrank-

heiten verhalten soll. Zudem sagt das Puls-Dossier, welche Medikamente und Mittel bei Warzen, Herpes, Pilzen, allergisch bedingten Hauterkrankungen, Akne, Haar- und Nagelproblemen, Schuppenflechte und gegen Ungeziefer helfen und welche man besser im Regal stehen lässt. Und es gibt auch die entscheidenden Tips, wie man sich an der Sonne verhält, ohne seine Haut übermässig zu belasten und gefährliche Hauterkrankungen zu provozieren. Das ist gerade in der Schweiz sehr wichtig. Schliesslich sind wir Inhaber eines traurigen Rekords. In keinem anderen Land sterben so viele Menschen an schwarzem Hautkrebs. Dermatologen befürchten bereits, dass schon in wenigen Jahren bei uns jeder Hundertste an Hautkrebs erkrankt.

Das Puls-Dossier «Gesunde Haut» kann für 22 Franken (Puls-Tip- und K-Tip-Abonnennten 19 Franken) inkl. Versandkosten bestellt werden bei: Puls-Tip, Dossier «Gesunde Haut», Postfach, 9401 Rorschach.

Hautteilen zeigt sich zusätzlich eine Verdünnung der Leder- und Unterhaut, wodurch die Haut schlaffer und leicht verletzlich wird.

Auch wer zeitlebens keine Probleme mit der Haut hatte, wird das schnellere Austrocknen der Haut feststellen und muss eventuell die Gewohnheit, alle zwei, drei Tage zu duschen oder zu baden überdenken. Es empfiehlt sich nämlich, dies im Alter etwas weniger oft zu tun und besser mit kühlem als zu warmem Wasser. Bei Juckreiz kann auch das Eincremen mit einer Körperlotion Erleichterung bringen.

Was hier sicher nicht propagiert werden soll, ist der zunehmende Trend, mit dem Skalpell gegen das Altern der Haut vorzugehen. Die Frauen und Männer, die auf eine der mittlerweile über 25 Techniken der ästhetischen Chirurgie vertrauen, sind sich oft nicht bewusst, dass so ein Eingriff ein beträchtliches Risiko darstellen kann. *Eva Nydegger*

Gesundheits-Tipps

Wenn Mann Haare lässt

Haare sind das Spiegelbild unserer Seele, sagt ein altes Sprichwort. Tatsächlich hängt auch der Zustand der Haare zu einem grossen Teil von unserer seelischen Verfassung ab. Stress, falsche Ernährung, Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können Haarausfall auslösen. Fast jeder zweite Mann ist von diesem Problem betroffen. Die häufigste Ursache für Haarausfall ist – sowohl beim Mann als auch bei der Frau – erblich-hormonell bedingt. Bei Männern macht sich diese Form von Haarausfall zunächst durch Geheimratsecken und eine lichter werdende Tonsur am Hinterkopf bemerkbar. In einem späteren Stadium vereinigen sich die beiden kahlen Stellen, bis nur noch ein Haarkranz übrig bleibt.

Auf der Kopfhaut befinden sich rund 100 000 Haare. Ein Ausfall von bis zu 100 Haaren pro Tag – im Frühling und im Herbst können es etwas mehr sein – ist normal. Sind es eindeutig mehr, handelt es sich um Haarausfall. Zur Vorbeugung sind die Möglichkeiten beschränkt. Eine ausgewogene Ernährung

und eine schonende Haarpflege tragen aber (gemäss Forum Selbstmedikation) zu kräftigerem Haar bei. Zur Therapie von Haarausfall gibt es heute in Apotheken freiverkäufliche medizinische Präparate. Fallen die Haare gleich büschelweise aus oder sind auf der Kopfhaut noch andere Veränderungen festzustellen, sollte unbedingt ein Arzt, am besten ein Dermatologe, aufgesucht werden. *Forum Selbstmedikation*

Wandern bringt Venen auf Trab

Das Wandern zählt zu den gesündesten Sportarten, weil es das gesamte Herzkreislauf-System stärkt und die Kondition und Ausdauer verbessert. Besonders vorteilhaft ist das Wandern für Menschen mit Venenschwäche: Die Wadenmuskulatur wird dabei intensiv beansprucht. So bekommen die Venen einen besseren Halt und ihre Funktion wird unterstützt. Bei jeder Muskelbewegung in den Waden kommt es zu einem Druck auf die Venen, der das Abpumpen des Bluts aus den Beinen anregt. Durch diese regelmässige Arbeit der Muskel-Venen-Pumpe wird der Blutfluss aus den Beinen deutlich verbessert und dem Entstehen von Stauungen wird vorgebeugt. Damit die Muskularbeit bei geschwächtem Gewebe nicht «ins Leere» geht und sich optimal auf die Venen auswirken kann, ist ein Gegendruck von aussen notwendig. Deshalb ist es beim Wandern wichtig, dass Venenpatienten Kompressionsstrümpfe tragen. Die Strümpfe vermeiden ausserdem, dass sich eine schon vorhandene Schwellung durch die stärkere Durchblutung beim Wandern noch vergrössert. Für das Wandern und andere Sportarten gibt es spezielle Kompressionsstrümpfe, die aufgrund ihrer Materialien besonders strapazierfähig sind.

Studie über Allergien und Asthma

Ausgerechnet in den Ländern Osteuropas, wo die Luft am stärksten verschmutzt ist, leiden die Menschen am wenigsten unter Asthma. Dagegen ist in Neuseeland, mit der weltweit reinsten Luft, bis zu ein Drittel der Bevölke-

rung von Asthma-Symptomen betroffen. Zu diesem Ergebnis kommt die weltweit grösste Studie über Allergie und Asthma bei Kindern (ISAAC). Forscher in über fünfzig Ländern befragten nahezu eine halbe Million Jugendliche zwischen dreizehn und vierzehn Jahren mit Fragebogen.

Nach dieser Studie scheidet Luftverschmutzung als Hauptursache von Asthma weitgehend aus. Sie verstärkt lediglich die Symptome, wenn sich Asthma oder allergischer Heuschnupfen bereits entwickelt haben. Die Häufigkeiten der Allergien und Asthmasymptome sind weltweit sehr unterschiedlich; sie schwanken bis um das Zwanzigfache. Das lässt sich nur so erklären, dass zahlreiche Ursachen zusammenwirken. Diese vermutet man einerseits in der Umwelt, andererseits aber auch in den Erbanlagen der betroffenen Menschen. Die erwähnte Studie soll jetzt mehr Licht in diese komplizierten Zusammenhänge bringen.

Astra-Pressedienst

Schönes silbergraues Haar ist attraktiv



Mehr und mehr Menschen sind heute stolz auf ihre grauen Haare, stehen sie doch symbolisch für Lebenserfahrung und Weisheit. Häufig tritt jedoch ein Gelbstich auf, der die natürliche Haarpracht beeinträchtigt.

Das **RAUSCH Salbei-Shampoo** pflegt ihr Haar besonders mild und wirkt dem Gelbstich entgegen. Die darin enthaltenen Salbeixtrakte wirken leicht desinfizierend und schenken Ihrem Haar einen natürlich lichtsilbernen Glanz.

Fragen Sie jetzt in Ihrer Drogerie oder Apotheke nach der **RAUSCH Salbei-Pflegelinie**.

